

GYN.POR. ODDĚLENÍ NEMOCNICE PÍSEK a.s. NABÍZÍ:

## HATHAJOGA PRO TĚHOTNÉ

Dle systému Mgr.A.Směkalové



- vhodná i pro úplné začátečnice, které nejsou zvyklé sportovat
- lze cvičit od počátku těhotenství do porodu
- pro ženy s chronickou hypertenzí, s astmatem, s bolestí zad...

### Co Vás čeká?

#### Asány (pozice)

- zlepšují přizpůsobivost měnícího se organismu
- prevence vzniku různých obtíží nejen v těhotenství (trávicí obtíže, zácpa, bolesti zad, nateklé kotníky..)
- vrací pružnost páteři, uklidňují podrážděné nervy, uvolňuje svaly a aktivuje činnost vnitřních orgánů

#### Vědomé dechové cvičení (Pranajáma)

- přináší kyslík a energii každé buňce v těle
- u nenarozených dětí snižuje výskyt alergií a astmatu
- pročišťuje organismus a zvyšuje celkovou kapacitu plic

#### Relaxace

- uvolňuje napětí ve svalech a uklidňuje celý hormonální systém
- zbavuje stresu, odstraňuje fyzické i psychické bloky
- cítíte se svěže a odpočínutě

Hodiny budou probíhat v tělocvičně na gynekologickém oddělení písecké nemocnice.

Zájemkyně o hodiny Hathajogy pro těhotné se mohou nahlásit na tel číslo:  
776 166 967 (porodní asistentka Bc. Soňa Pechlátová Jedličková)